余った野菜で！
米粉のカラフルケークサレ



冷蔵庫食材活用

リメイク

時短加熱短い

レシピ名の由来は？

当別町の野菜は色とりどり、カラフルが多く、見た目も楽しい美味しいレシピです！

エコポイントについて教えて！

冷蔵庫に余っていた野菜を使って、フランス料理にアレンジしました！フライパンでじっくり作れるのも、電気代の節約と時短にも繋がります。

とうべつゆるエコfes tobetsu yuru-eco festival 2025

余った野菜で！
米粉のカラフルケークサレ



材　料(8人分)

じゃがいも	3個	乾燥バジル	1g
とうもろこし	1/2本	とろけるチーズ	50g
ブロッコリー	5房	パルメザン粉チーズ	5g
にんじん	1/2本	米粉	150g
ミニトマト	5房	ベーキングパウダー	15g
		豆乳	120cc

作り方

(1)野菜を各々柔らかく茹でる
(2)(1)を一口大に切る
(3)米粉、ベーキングパウダーに豆乳を入れ混ぜる
(4)(3)にとろけるチーズ、パルメザン粉チーズ、乾燥バジルを入れ混ぜる
(5)(4)に(2)を加え、ヘラで混ぜ合わせる
(6)こめ油を敷いたフライパン(20cm)に生地を流して焼く
(7)中火5分→裏返して弱火10分ほど。基本蓋をすること
(8)お皿に移して完成！